



# Schon gewusst?

## Aktuelles rund um die Ernährung

Sommer 2007

### Durstlöscher für heiße Tage

Jetzt steigen die Temperaturen und wir kommen wieder kräftig ins Schwitzen. Um bei Hitze fit zu bleiben, sollten Sie die "ausgeschwitzte" Flüssigkeit und verlorenen Mineralstoffe wieder auffanken. Unser Organismus besteht zu 60 % aus Wasser und schon ein Verlust von 3 % Flüssigkeit beeinträchtigt unsere Körperfunktionen. Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme können ein Anzeichen für zu wenig Körperwasser sein. **2 - 3 Liter Flüssigkeit am Tag** sollten Sie trinken, um Kreislauf und Geist frisch zu halten. Ein einfacher und preiswerter Durstlöscher ist Leitungswasser mit einem Schluck Fruchtsaft. Besonders geeignet sind Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees sowie Fruchtschorlen. Der Hit unter den Durstlöschern ist die gespritzte Apfelsaft-Schorle (1 Teil Apfelsaft : 2 Teilen Mineralwasser und ein Spritzer Zitronensaft). Diese Mischung hat ungefähr die gleiche Zusammensetzung an gelösten Teilchen wie unser Blut (isoton) und wird deshalb



vom Körper schneller aufgenommen. Ideal auch als Sportlergetränk. Das optimale Mineralwasser für den Sommer enthält mindestens 150 mg Calcium und 50 mg Magnesium je Liter. Löschen Sie Ihren Durst am besten schluckweise mit zimmerwarmen Getränken. Eistee und Limonade enthalten viel Zucker, löschen nicht den Durst, sondern machen nur noch durstiger. Auch koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee und Energydrinks sind nicht geeignet, weil sie schweißtreibend sind und den Kreislauf belasten. Alkohol schadet dem Kreislauf und Stoffwechsel und erhöht die Wasser-

ausscheidung. Außer Getränken helfen Ihnen auch wasserreiche Obst- und Gemüsesorten genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Tomaten, Gurken, Melonen, Kirschen und Beerenfrüchte liefern zusätzlich Wasser, Vitamine und Mineralstoffe. Auch fettarme Milchprodukte wie Trinkjoghurts, Molke Drinks, Buttermilch etc. sind im Sommer die idealen Fitmacher.

# Die Küche lebt - Im Sommer steigt die Salmonellengefahr

Genüsslich zergeht das frisch zubereitete Tiramisu auf der Zunge. Niemand denkt in diesem Moment daran, dass sich dabei Krankheitserreger ihren Weg in den Darm bahnen könnten. Wer schon einmal eine Lebensmittelvergiftung hatte, weiß wie elend man sich dabei fühlt.

Salmonellen - so heißen die häufigsten Angreifer, mit denen sich noch rund 52.000 Deutsche im Jahr 2006 infizierten - auch wenn die Salmonellosen innerhalb der letzten zehn Jahre kontinuierlich zurückgingen, stellt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in ihrem Ernährungsbericht fest. Obwohl die Lebensmittelvergiftungen nach dem Infektionsschutzgesetz meldepflichtig sind, ist die Dunkelziffer hoch. Nicht jeder Durchfall ist so heftig, dass ein Arzt aufgesucht wird.

Infektionen mit Salmonellen, vor allem mit *Salmonella* Enteritidis, sind die häufigsten Lebensmittelinfektionen. Salmonellen sind Bakterien, die Magen-/Darmerkrankungen, meist begleitet von Durchfällen und Fieber, hervorrufen. Eine Infektion kann vor allem für Kinder, ältere Menschen und Menschen mit geschwächtem Immunsystem lebensgefährlich verlaufen. Salmonellen kommen überwiegend in rohen tierischen Lebensmitteln vor, z. B. in rohem Geflügel- und Hackfleisch. Rohe Eier waren in den vergangenen Jahren eine Hauptinfektionsquelle. Inzwischen wurden sie von Geflügelfleisch abgelöst. Im privaten Haushalt verschleppen die Hände von Hausfrau oder -mann, sowie die Arbeitsmaterialien in der Küche, die

Salmonellen leicht von befallenen auf nicht befallene Lebensmittel.

Ein typisches Beispiel: Ein Geflügelschnitzel wird auf einem Arbeitsbrett gewürzt. Ohne die Hände zu waschen, werden später, auf demselben nicht gespülten Arbeitsbrett, Kartoffeln für den Salat geschnitten. Die Erreger gelangen so auf die Kartoffeln und vermehren sich dort, wenn sie noch einige Zeit bei Zimmertemperatur stehen bleiben. Über den Salat werden die Familie oder Gäste angesteckt. (DGE)



## Rezepte



### Kiba-Eistee

800 ml Wasser  
4 Beutel Kirschtee  
200 ml Bananensaft  
Süßstoff nach Geschmack  
**pro Glas (200 ml ) 20 kcal**

### Apfel-Ingwer-Tee

1 Liter Wasser  
4 Beutel Apfeltee  
1 Stück Ingwer  
Süßstoff nach Geschmack  
2 El.Zitronensaft  
Das Ingwerstück zusammen mit dem Tee ziehen lassen und herausnehmen  
**pro Glas (200 ml ) 0 kcal**

### Pfirsich-Eistee

800 ml Wasser  
2 Beutel Rooibos-Tee  
200 ml Pfirsichsaft  
2 Tl.Vanillezucker  
**Pro Glas (200 ml) 23 kcal**

# Frage: Machen Süßstoffe dick?

Antwort: Eine gewichtssteigernde Wirkung von Süßstoffen ist wissenschaftlich bislang nicht belegt. Im Gegenteil: Süßstoffe können im Rahmen von Gewichtsreduktionsprogrammen sinnvolle Hilfsmittel zur Verringerung der Energieaufnahme darstellen.

Süßstoffe sind synthetisch hergestellte oder natürliche Verbindungen. Sie sind praktisch kalorienfrei (nicht zu verwechseln mit Zuckeraustauschstoffen (Diabetikerzucker) die sehr wohl Kalorien enthalten ) und haben eine um ein Vielfaches höhere Süßkraft als Haushaltszucker. Speziell bei

Erfrischungsgetränken können mit Süßstoff gesüßte Varianten eine Alternative sein, um hohen Zuckeraufnahmen über gesüßte Getränke vorzubeugen. Rechnerisch ließen sich allein durch das Süßen von Kaffee oder Tee mit Süßstoff anstatt Zucker pro Jahr 23.360 kcal einsparen, was einer Fettgewebsmasse von 3 kg entspräche. Im Rahmen einer gesundheitsbewussten Ernährung können Süßstoffe als Zuckerersatz eingesetzt werden, wenn die Vermeidung bzw. Verminderung von Übergewicht das Ziel ist. (AID)



## Rezepte



### Früchte - Eistee

6 Gläser

#### Zutaten:

500 ml Wasser  
4 Beutel Früchtetee (z.B. Waldfrucht)  
500 ml Apfelsaft  
2 TL Zitronensaft  
12 Eiswürfel  
6 Zitronenscheiben

#### Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen. Früchte-Teebeutel in eine Teekanne hängen. Mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Tee in eine große Kanne gießen. Mit kaltem Apfelsaft auffüllen. Zitronensaft zugeben . Früchte-Eistee bis zum Servieren im Kühlschrank kalt stellen. Früchte-Eistee in Gläser füllen und mit je zwei Eiswürfeln und einer Zitronenscheibe einer ungespritzten Zitrone servieren.

**42 Kcal pro Glas**

### Kirsch-Milchshake

2 Gläser

#### Zutaten:

200 g frische süße Kirschen  
150 g fettarmer Joghurt  
2 TL Vanillezucker  
4 Eiswürfel  
150 ml fettarme Milch

#### Zubereitung:

Kirschen entkernen und in einen Mixbecher füllen. Joghurt zufügen und mit Vanillezucker süßen. Eiswürfel in den Mixbecher geben und den Kirsch-Milchshake mit gut gekühlter Milch auffüllen. Die Eiswürfel werden beim Mixen zerkleinert. Den Mixbecher mit einem Deckel fest verschließen. Kirsch-Milchshake auf höchster Stufe kräftig durchmixen und in ein großes Glas füllen. Den Kirsch-Milchshake mit einem dicken Trinkhalm servieren.

**150 kcal pro Glas**

# Ernährungs ABC

**M**elonen sind Beerenfrüchte verschiedener Kürbisgewächse. Sie wachsen in den Tropen und wärmeren Gebieten. Meistens werden sie roh gegessen. Bekannte Sorten sind die große Wassermelone mit rotem, säuerlichem Fruchtfleisch und die Zuckermelonen (Honig-, Netzmelone und Kantalupe). Besonders Honigmelonen sind reich an Kalium, Betakarotin und Vitamin C. Wassermelonen enthalten weniger Vitamine und Mineralstoffe, dafür aber bis zu 93% Wasser und sind als Durstlöscher gut geeignet.

**N**itrosamine sind krebserzeugende Verbindungen, die durch Reaktion von Aminen (Abbauprodukte von Eiweiß) mit Nitrat bzw. Nitrit gebildet werden. Nitrosamine werden vorwiegend beim Erhitzen von Speisen gebildet, die Nitrit und Eiweiß enthalten. Ein Beispiel hierfür ist das Erhitzen von Salami und Käse bei Pizza oder das Grillen oder Braten von gepökelten Lebensmitteln wie Kasseler.

## **„ICH nehme ab“ Gewichtsreduktion durch gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung**

Informationen und Termine:

Sabine Offenborn  
Ernährungstraining  
Tel.: 0451/ 29 29 678

### Impressum:



Säuglings- und Kinderernährung  
Nahrungsmittelallergien  
Telefon: 0451 / 6 12 13 39  
[www.diaetberatung-luebeck.de](http://www.diaetberatung-luebeck.de)

**Alexandra Hirschfelder-Schroll**  
staatl. geprüfte Diätassistentin



Diät- und Ernährungsberatung  
**Sabine Offenborn**  
staatlich geprüfte Diätassistentin

Training für gesunde Ernährung - Einkauf - Kochen  
Einzelberatung - Gruppenschulung

Telefon: 0451 / 29 29 678  
[www.ernaehrungstraining-offenborn.de](http://www.ernaehrungstraining-offenborn.de)